50 рецептов карельской и финской кухни

УДК 641
ББК 36.997
П99

Составитель Г.Г. Токарева

Подписано в печать 8.04.03. Формат 84 х 108 1|32.
Усл. печ. л. 1,68. Тираж 10000 экз. Заказ № 840.

50 рецептов карельской и финской кухни / Сост. Г.Г. То-
П99 карева. — СПб.: ООО «Издательство «Полигон», 2003. —
30. [2] с.

ISBN 5-89173-129-0

Эта книга знакомит с особенностями карельской и финской кухни и рассказывает о технологических приемах и рецептах пятидесяти наиболее типичных блюд. Издание предназначено для широкого круга читателей, может служить практическим пособием для домашних хозяек и кулинаров-профессионалов.

УДК 641
ББК 36.997

Научно-популярное издание

50 рецептов карельской и финской кухни

Редактор И. В. Петрова
Компьютерная верстка Е.М. Петровой
Корректор Н.Б. Абалакова
Технический редактор И.В. Буздалева

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953004 — научная и производственная литература

ЛР ИД № 03073 от 23.10.2000 г.
ООО «Издательство «Полигон».
194044, С.-Петербург, Б. Сампсониевский пр., 38/40
Тел.: 320-74-24; тел./факс: 320-74-23. E-mail: polygon@rol.ru

Издание осуществлено при техническом содействии
ООО «Издательство АСТ»

© ООО «Издательство «Полигон», 2002
© И.Г. Архипов, дизайн обложки, 2002

ISBN 5-89173-129-0

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии
ФГУП "Издательство "Самарский Дом печати"
443080, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 5
Советы хозяйке 6

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

1. Рыба в молоке 8
2. Рыба в тесте 8
3. Шницель по-карельски 8
4. Фаршированная рыба 9
5. Фаршированная щука 9
6. Щука с хреном 10
7. Сельдь под шубой 10
8. Рыбное филе в майонезе 11
9. Рыба со сметаной и солеными грибами 11
10. Рыба, тушенная с луком 11
11. Заливное из рыбы 12
12. Рыба с яйцами 12
13. Лосось запеченный 12

БЛЮДА ИЗ МЯСА

14. Студень 14
15. Мясо по-петровски 14
16. Печенка в сметане 15
17. Мясо трубочкой 15
18. Мясо под майонезом 16
19. Курица в тесте 16
20. Курица жареная 16
21. Курица, жаренная целиком 17
22. Курица в сметане 17

23. Котлеты куриные.....17
24. Эскалоп.....18
25. Рождественский окорок.....18
26. Жаркое из говядины.....19
27. Печенка, тушенная с картофелем.....19

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

28. Салат из свеклы.....21
29. Салат овощной с сыром.....21
30. Быстрый салат.....21
31. Яично-бобовый салат.....22
32. Картофельный салат.....22
33. Росолли (винегрет).....23
34. Салат из мяса птицы.....23
35. Салат из ветчины.....24
36. Салат рыбный.....24
37. Салат из рыбных консервов.....24

ДЕСЕРТЫ

38. Кекс по-фински.....26
39. Торт «Ночка».....26
40. Торт «Птичье молоко».....27
41. Пирог ягодный со взбитым белком.....27
42. Легкий торт к кофе.....28
43. Песочный торт.....28
44. Тигровый торт.....29
45. Сахарный торт.....29

СОУСЫ

46. Белый (молочный) соус.....30
47. Сырный соус.....30
48. Яичный соус.....30
49. Соус из йогурта.....30
50. Томатный соус.....31

ПРЕДИСЛОВИЕ

Карельская и финская кухни, как любые национальные традиции, складывались в течение многих веков. Из поколения в поколение передавались навыки приготовления пищи и особенности обработки продуктов. Обитая рядом и общаясь друг с другом, народы обогащают свою кухню новыми кушаньями, внося в их приготовление какие-то свои, традиционные детали. Интересно отметить, как исконно русские блины на карельской почве стали блинчиками, начиненными какой-нибудь кашей, сваренной на молоке, с маслом. Или, например, широко распространенные от Северо-Запада до Урала шаньги в Карелии именуются калитками и считаются национальным блюдом и карельского, и финского народов. Поэтому не случайно у соседних народов, располагающих близким набором пищевого сырья, много общего в рецептуре и способах приготовления еды, несмотря на неповторимый национальный колорит.

Издавна карельская и финская кухни славились блюдами из озерной рыбы, мяса диких животных (оленя, лося), ягодными и грибными кушаньями. Значительное место в меню отводилось продуктам земельного труда. Из них готовили каши, кисели, выпекали хлеб и другие мучные изделия, в изготовлении которых карелки и финки были так искусны. Широкое использование ячневой крупы, предварительно замоченной в простокваше, изготовление блюд из сочетания разных видов мяса (говядины, баранины, свинины), из мяса и рыбы, молока и рыбы и многое другое было характерно для обоих народов.

В этом издании приведены некоторые рецепты блюд и выпечных изделий, наиболее любимых и часто приготовляемых хозяйками и в Карелии, и в Финляндии. Они просты в изготовлении и очень вкусны.

ПРИЯТНОГО ВАМ АППЕТИТА!

➢ Чтобы узнать, доброкачественная ли рыба, ее опускают в таз с водой. Свежая рыба при погружении в воду тонет. У парной рыбы гладкая, блестящая, плотно прилегающая чешуя, глаза выпуклые, прозрачные, жабры ярко-красного цвета, брюхо невздутое.

➢ Если перед чисткой рыбу окунуть в горячую воду, чешуя при чистке сходит легко и не отскакивает во все стороны.

➢ При чистке скользкой рыбы следует опустить пальцы в соль — это облегчит труд.

➢ Рыбу, пахнущую тиной, необходимо вымыть в крепком холодном растворе соли. Неприятный запах исчезнет.

➢ Не рекомендуется отваривать леща, сазана, навагу, карпа — бульон из них получается горький. Горчинку, однако, можно снять, бросив в отвар 3—4 березовых уголька.

➢ При жарке рыбы, чтобы она лучше сохранила форму и кожица не отошла, рекомендуется сделать на ней 2—3 надреза.

➢ Жареная рыба получается особенно вкусной, если ее подержать 5—10 мин в молоке, затем вывалять в муке и жарить в кипящем растительном масле, смешанном со свиным жиром или сливочным маслом.

➢ Чтобы при жарке рыба не разваливалась на куски, ее нужно посолить и дать постоять 10—15 мин для впитывания соли.

➢ Для устранения сильного запаха при жарке рыбы в растительное масло кладут одну картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.

➢ Чтобы определить готовность рыбы, надо проколоть мякоть лучинкой. Если она вошла свободно и появился прозрачный сок — рыба готова.

➢ Рыбу перед жаркой можно солить так: в стакане холодной воды развести 1 чайную ложку соли и полученным рассолом залить подготовленную рыбу, а через 5—7 минут рассол слить.

- Мороженую рыбу оттаивают, залив холодной водой с добавлением 1/2 ст. ложки соли на 1 л воды.
- Филе рыбы размораживают без воды, чтобы не допустить потерь питательных веществ и не ухудшить вкуса рыбы.
- Соленую рыбу вымачивают в холодной воде (воды должно быть вдвое больше, чем рыбы), меняя ее через один, два, три и шесть часов. В среднем соленую рыбу отмачивают 6—8 часов. Можно ускорить этот процесс следующим образом: залить соленую рыбу холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения, слить воду, затем залить рыбу горячей водой и варить до готовности; сняв рыбу с огня, ее следует остудить в отваре при закрытой крышке.
- Хранить сельдь (соленую, маринованную) рекомендуется в темном, холодном месте. Под воздействием света, воздуха и влаги жир сельди приобретает прогорклый вкус, она «ржавеет».
- Если посуда сохранила запах рыбы или лука, ее следует ополоснуть водой с уксусом, тогда запах исчезнет.
- Разрезанную на куски замороженную рыбу лучше жарить неоттаявшей — она будет более сочной.
- Рыбные консервы кладут в суп за 10— 15 минут до окончания варки. Открытые рыбные консервы нельзя хранить в металлической банке. Их нужно переложить в стеклянную или фаянсовую посуду.
- Икра рыбная долго не высохнет, если в банку с икрой налить сверху тонкий слой растительного масла и плотно закупорить.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

1. Рыба в молоке

500 г рыбы (лучше филе), 1 стакан молока, 1/2 стакана сметаны, 2—3 ст. ложки сливок, 2—3 ст. ложки сливочного масла, картофель, соль по вкусу.

Кусочки подсоленной рыбы положить на сковороду, залить молоком, кипятить. Сверху положить нарезанный картофель, залить сметаной, сливками. Посолить по вкусу и поставить в духовку.

Перед подачей на стол залить растопленным сливочным маслом.

2. Рыба в тесте

1 кг филе рыбы, 2—3 яйца, 1 стакан молока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан муки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Тесто: муку развести теплым молоком или водой, добавить желтки яиц и немного подсолнечного масла, размешать и остудить. Последними добавить взбитые в пену белки и тщательно перемешать до консистенции густой сметаны.

Филе нарезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и добавить немного подсолнечного масла, поставить в холод на 20—30 мин.

Приготовленные кусочки рыбы обмакивать в тесто и жарить в сильно разогретом подсолнечном масле.

3. Шницель по-карельски

200 г филе рыбы, 1 яйцо, растительное масло для жарения, сливочное масло и соль по вкусу.

Филе рыбы (трески, хека, путассу) без кожи нарезать на кусочки, слегка отбить, посолить и поперчить по вкусу. Обмакивать во взбитое яйцо и жарить в подсолнечном масле. Шницель подать, полив сверху сливочным маслом, с отварным или жареным картофелем, соленым огурцом, зеленью.

4. Фаршированная рыба

1 кг филе рыбы, 3 яйца, 50—100 г сливочного масла, 200 г немягкой булки, 2—3 луковицы, 3—4 зубчика чеснока, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Филе рыбы (трески, щуки) и все остальные продукты пропустить через мясорубку (предварительно булку замочить в воде или молоке и хорошо отжать). Полученную массу выложить на холщовую ткань, завернуть и завязать крепко на концах, а в середине — свободно, положить в кастрюлю с кипящей водой и добавить лавровый лист. Кипятить 40—50 мин на слабом огне. Достать шумовкой и выложить на плоское блюдо, остудить, а затем развернуть. Перед подачей на стол фаршированную рыбу нарезать небольшими кусочками. На некоторое время ее можно поставить в холодильник в закрытой посуде.

5. Фаршированная щука

1 щука (около 1,5 кг), 2 помидора, 100 г свежих грибов (лисичек, шампиньонов), укроп, 1,5 ч. ложки соли, 1 ст. ложка растительного или животного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, паприка.

Щуку очистить от чешуи и костей, тщательно промыть, обсушить и натереть солью. Мелко порезать помидоры, свежие грибы и укроп, перемешать, посолить.

Нафаршировать щуку томатно-грибной смесью, сбрызнуть растительным маслом, посыпать сверху тонким слоем панировочных сухарей, смешанных с паприкой.

Запекать рыбу в духовке при температуре 200 °С около 35 мин.

К рыбе подавать вареный картофель.

6. Щука с хреном

800 г щуки, 750 мл воды, 2 ч. ложки соли, 8 картофелин, 3—4 корня хрена, 100 г сливочного масла, 300 мл молока, 1,5 ст. ложки пшеничной муки, по 6 горошин белого и душистого перца.

Щуку очистить, опустить в подсоленную и приправленную перцем кипящую воду, добавить нарезанный брусочками картофель и сварить. Когда рыба и картофель будут готовы, переложить их в глубокое блюдо таким образом, чтобы кусочки рыбы были в центре, а картофель — по краям. Рыбный бульон процедить, заправить мукой, добавить молоко, масло и довести до кипения (но не кипятить!). Остудить соус, положить в него натертый хрен, быстро перемешать и залить этим соусом рыбу с картофелем.

Подавать можно и в теплом виде как второе блюдо, и в холодном виде как закуску.

7. Сельдь под шубой

200 г сельди, 2 моркови, 2 картофелины, 1 свекла, 1 яйцо, 1 банка (200 г) майонеза, зелень и соль по вкусу.

Сваренные и остуженные свеклу, морковь, картофель очистить, натереть на крупной терке (каждый вид овощей отдельно). На блюдо с высокими бортиками выложить слоями овощи, затем сельдь (без кожи и ко-

стей), мелко нарезанную, и после этого — опять картофель, морковь, свеклу. Каждый слой необходимо уплотнить и смазать майонезом. Верхний слой густо залить майонезом и посыпать мелко порубленным крутым яйцом и зеленью петрушки.

8. Рыбное филе в майонезе

1 кг филе рыбы, 1—2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2—3 большие луковицы, 1 банка (200 г) майонеза.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить. На дно разогретой сковороды или кастрюли положить сливочное масло или маргарин, кусочки рыбы, мелко нарезанный репчатый лук, залить содержимое майонезом и поставить в духовку на 1 час.

Подавать можно в горячем или охлажденном виде.

9. Рыба со сметаной и солеными грибами

150—200 г рыбы, $^{1}/_{2}$ луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г сметаны, 50 г соленых грибов, 100 г отварного картофеля.

Рыбу (треску, щуку, налима и т. п.) разрезать на порционные куски и припустить в небольшом количестве воды. Вынуть из бульона шумовкой, бульон процедить и, добавив сметану, упарить наполовину. Соленые мелко порубленные грибы ошпарить кипятком, отжать и опустить в бульон.

При подаче на стол рыбу полить бульоном с грибами и гарнировать картофелем.

10. Рыба, тушенная с луком

200 г рыбы, 1 ст. ложка муки, 1/2 луковицы, 100 мл молока, 150 г отварного картофеля, растительное масло, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Рыбу (треску, зубатку, щуку, налима) нарезать кусочками, обвалять в муке и обжарить. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук. В глиняный горшок или посуду с толстым дном уложить слоями рыбу и лук. Все залить молоком, добавить специи и тушить на слабом огне под крышкой до готовности. Отдельно подать отварной картофель.

11. Заливное из рыбы

1 кг рыбы, 2 ст. ложки желатина, 1 л бульона.

Отварить очищенную рыбу, остудить, отделить от костей. Выложить рыбу на блюдо. Бульон процедить и ввести в него растворенный желатин. Залить бульоном рыбу и украсить колечками вареного яйца, дольками лимона.

Подавать с отварным картофелем и лимонным соусом.

12. Рыба с яйцами

300 г копченой (сельдь) или вареной охлажденной рыбы, 4 яйца, зеленый лук, укроп.

Уложить очищенную рыбу в смазанную маслом форму. Приправить специями. Не повреждая желтков, выпустить яйца на рыбу. Запекать в духовке при температуре 175 °С, пока белки не схватятся.

Подавать в качестве закуски, а также с салатами или картофелем.

13. Лосось запеченный

450 г лосося, 8 средних картофелин, 1 стакан сливок, 2 яйца, 2 средние луковицы, 2 ч. ложки соли, зелень укропа, петрушки.

Рыбу нарезать тонкими ломтиками, картофель — брусочками, лук — кружочками и уложить слоями в глубокую сковороду (картофель, лук, рыба, лук, картофель, рыба и т. д.). Залить все яйцами, взбитыми со сливками, сверху прикрыть брусочками картофеля, смазанными маслом. Запекать в духовке при температуре 180 °С.

При подаче украсить зеленью. Подавать можно в посуде, в которой рыба запекалась.

14. Студень

2—3 кг мяса (субпродуктов), 10—12 горошин душистого перца, 3—4 лавровых листа, 2 луковицы, 1 головка чеснока, соль по вкусу.

Опалить на огне субпродукты. Удалить щетину. Замочить в холодной воде на 30 мин, затем хорошо вымыть и оскоблить.

Мясо нарезать крупными кусками, залить холодной водой, которая должна быть выше содержимого на 2 см, довести до кипения. Для того чтобы студень получился прозрачным, как только бульон закипит, его нужно слить, мясо промыть и опять залить холодной водой. Затем кипятить на медленном огне 5—6 ч, снимая пенку и жир.

Варить студень при закрытой крышке. За 1 час до окончания варки крышку снять и варить без нее.

За 15 мин до готовности в кастрюлю положить горошек, лавровый лист и соль. Готовый бульон слить в другую емкость через мелкое сито. Мясо мелко порубить, добавить чеснок, лук, разложить по тарелкам. Залить горячим бульоном и поставить на холод до полного застывания.

Подавать со специями (горчицей, хреном, соусом), солеными огурцами, горячим отварным картофелем.

15. Мясо по-петровски

50 г мяса, 30 г растительного масла, 5 г муки, 15 г томата-пюре, 60 г сметаны, 15 г репчатого лука, 15 г сухих грибов, 4 г чеснока, 40 г костного бульона.

Мясо нарезать тонкими кусочками и отбить. Грибы замочить, отварить, нашинковать соломкой и обжарить. Из сметаны, лука и томата-пюре приготовить сметанный соус, смешав все компоненты и мелко нарезанный лук.

Обжаренное мясо положить в глиняный горшок, залить сметанным соусом, добавить обжаренные грибы. Готовить в духовке.

Перед подачей добавить мелко порезанный чеснок и сметану.

16. Печенка в сметане

500 г печенки, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан бульона или воды, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, масло, соль, перец.

Вымыть печенку, снять с нее пленку, жир и желчные протоки. Затем нарезать кусочками, посолить и обжарить с обеих сторон на раскаленной сковороде до полуготовности, переложить в кастрюлю, добавить обжаренный лук, сметану, стакан бульона или воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 30—40 мин.

Подавать с отварным картофелем.

17. Мясо трубочкой

500 г говядины, 150 г сливочного или топленого масла, чеснок, перец и соль по вкусу.

Мякоть говядины нарезать на небольшие куски (антрекоты), отбить деревянным молотком, посолить и поперчить. На каждый кусок положить 2—3 дольки чеснока, свернуть мясо в трубочку и сложить в жаровню (латку), на дно которой предварительно положить сливочное или топленое масло. Тушить на медленном огне 1,5 ч.

18. Мясо под майонезом

600—800 г говядины, 5—6 луковиц, 1 банка (200 г) майонеза, 2 ст. ложки сливочного или топленого масла, перец и соль по вкусу.

Мякоть говядины вымыть, нарезать на кусочки, отбить, посолить и поперчить. На дно жаровни положить сливочное или топленое масло. Нарезать репчатый лук и переложить ряды мяса в жаровне. Все это залить майонезом, поставить на медленный огонь и тушить. Через час мясо осторожно перевернуть и тушить до готовности.

19. Курица в тесте

Тушка курицы, топленое масло для жарки, соль.

Для теста: 1 стакан молока, 1 яйцо, 1,5 стакана муки, соль.

В холодном молоке развести сырой яичный желток, добавить соль и замесить жидкое тесто, затем влить взбитый яичный белок.

Курицу вымыть, обсушить, связать ножки ниткой, положить в кастрюлю и залить водой. Варить до готовности. Отваренную курицу достать шумовкой на блюдо, дать остыть, нарезать на кусочки. Каждый кусочек курицы обмакнуть в тесто и жарить с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде.

20. Курица жареная

Тушка курицы, 1 банка (200 г) майонеза, 2—3 ст. ложки топленого масла, соль по вкусу.

Тушку курицы помыть, обсушить, нарезать на небольшие кусочки, посолить. Жарить на разогретой сковороде до образования румяной корочки, сложить в сотейник. В сотейник слить остатки жира со сковоро-

ды, добавить немного воды, залить содержимое майонезом и поставить в духовку на 30—40 мин.

Подавать с отварным картофелем, рисом.

21. Курица, жаренная целиком

Тушка курицы, 100 г сметаны, 2—3 зубчика чеснока, соль.

Подготовленную, вымытую тушку курицы немного подсушить, натереть солью и уложить спинкой вниз на противень. Сметану смешать с растертым чесноком. Полученным соусом смазать всю курицу. Жарить до готовности в разогретой духовке, периодически поливая появляющимся жиром.

Можно нафаршировать курицу вареным рисом, смешанным с жареным луком.

22. Курица в сметане

Тушка курицы, 200 г сметаны, 2 луковицы, красный и черный перец, соль.

Тушку курицы нарезать на небольшие кусочки, сложить их в кастрюлю, посолить и отварить в течение 15—20 мин. Затем добавить мелко нарезанный лук, горсть пшеничной муки, специи, залить сметаной и тушить на малом огне или поставить в духовку на 20 мин.

23. Котлеты куриные

1 бройлерная курица (2—2,5 кг), 300 г говядины, 1 крупная луковица, 1—2 яйца, 1 булка, 1,5 стакана молока, соль. (Должно получиться 20—22 котлеты.)

Куриную мякоть (из костей можно сварить бульон) промыть и пропустить через мясорубку. Добавить

также пропущенные через мясорубку мякоть говядины (можно и без нее, но тогда котлеты будуг рыхлыми), репчатый лук, вымоченную в молоке и отжатую булку. В полученную массу положить желток яйца, тщательно перемешать, посолить и поперчить. Молоко, в котором вымачивали булку, влить в котлетную массу.

Котлеты панировать в муке или панировочных сухарях и обжарить с двух сторон на раскаленной сковороде. Готовые котлеты сложить в кастрюлю, залить белым соусом и кипятить на медленном огне при закрытой крышке 7—10 мин.

24. Эскалоп

500 г говядины, 1 ст. ложка сливочного или растительного масла (маргарина), 2 луковицы, 2—3 ст. ложки муки, 100 мл сливок, перец и соль по вкусу.

Говядину нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить, поперчить, обвалять в муке и быстро обжарить с обеих сторон в нагретом масле. Ломтики переложить в кастрюлю, добавить крупно нарезанный и слегка обжаренный лук. Слои можно повторить. Влить немного воды (бульона), закрыть крышкой и варить при медленном кипении до готовности.

Ломтики мяса выложить на блюдо и залить соусом, который приготовлен из процеженного бульона, смешанного со сливками.

25. Рождественский окорок

3—4 кг окорока, 2 стакана ржаной муки, вода, перец и соль.

Муку разбавить водой до получения однородного негустого теста. Окорок помыть, обсушить, удалить,

если есть, щетину, посолить, поперчить. Обмазать тонким слоем теста весь окорок, через 10 мин повторить эту операцию. Выпекать в духовке около 5 ч. С готового окорока снять корочку из теста, посыпать его панировочными сухарями и снова поставить в духовку для подрумянивания.

Окорок можно запечь в фольге.

26. Жаркое из говядины

1,5 кг мякоти говядины, 50 г топленого масла (жира), 6 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, 2 луковицы, 2—3 моркови, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки сливок.

Мясо вымыть, обсушить полотенцем, слегка отбить и туго перевязать, придав ему форму рулета. В глубокой сковороде разогреть топленое масло (жир) и обжарить в нем мясо до образования румяной корочки. Затем положить на сковороду мелко нарезанные лук и морковь, слегка обжарить с добавлением специй, подлить немного горячей воды и запечь жаркое в духовке, периодически поливая мясо стекающим с него соком. При выкипании сока можно добавлять понемногу кипятка.

Готовое жаркое переложить на блюдо, а из подливки заварить соус, добавив муку и сливки.

Подавать с отварной белокочанной капустой и морковью.

27. Печенка, тушенная с картофелем

600 г говяжьей печенки, 600 мл воды, 6 крупных картофелин, 2 луковицы, 2—3 небольших соленых огурца, 50 г сливочного масла, 1 стакан воды, черный перец и соль по вкусу.

Печенку отварить в подсоленной воде. Остудить; снять с нее пленку, вырезать протоки, жилки и нарезать соломкой. Отдельно до полуготовности отварить картофель. В жаропрочную посуду выложить картофель, печенку, нарезанные лук и огурцы, посолить, поперчить, долить картофельного отвара. Тушить в духовке при температуре 200 °C до тех пор, пока не выкипит отвар, а картофель не подрумянится.

Перед подачей на стол добавить сливочное масло. Подавать с мочеными ягодами (брусникой, клюквой) и салатами из овощей и зелени.

28. Салат из свеклы

4 сырые свеклы (зимой — вареные), 2—3 яблока, 50 г изюма, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ч. ложки растительного масла, 50 г измельченных жареных орехов, листья салата.

Для соуса: 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки йогурта, 1 ч. ложка тертого хрена.

На крупной терке натереть свеклу и яблоки. Добавить лимонный сок, изюм, растительное масло и все перемешать. Полученную массу порционно выложить на листья салата и, заправив соусом, украсить орехами.

29. Салат овощной с сыром

500 г моркови, 750 г свеклы, 250 г картофеля, 200 г любого твердого сыра, 2 ч. ложки соли.

Овощи отварить, остудить, нарезать мелкими кубиками, перемешать. Сыр натереть на крупной терке или нарезать небольшими кубиками. Овощи перемешать с частью сыра и посолить. Переложить салат на блюдо, заправить соусом и украсить оставшимся сыром.

30. Быстрый салат

1 морковь, 1 свежий огурец, 3—4 соцветия цветной капусты, 1 помидор, 1 небольшая луковица, пучок салата или 100 г порезанной китайской капусты, петрушка.

Для заправки: 1 ломтик лимона, 1 ч. ложка подсолнечного масла.

Овощи помыть, мелко порезать и, сложив в салатницу, заправить по вкусу лимонным соком и подсолнечным маслом и солью.

31. Яично-бобовый салат

500 г отваренных холодных бобов, 1—2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла (оливкового или подсолнечного), 2—3 ст. ложки лимонного сока, листовой салат, 2—3 сваренных вкрутую яйца, 2—3 помидора, 1 луковица, петрушка и укроп.

Бобы смешать с растолченным чесноком, растительным маслом, лимонным соком и молотым перцем. Дать настояться 30 мин в прохладном месте. Яйца мелко порубить, помидоры порезать дольками. Затем перемешать с бобами. Дно салатницы выложить листьями салата, на него положить смесь бобовых с помидорами и яйцом. Салат украсить кружочками лука, укропом и петрушкой.

32. Картофельный салат

6—7 картофелин, 2 яблока, 2 консервированных огурца, 1 стебель лука порея.

Для соуса: $^1/_2$ банки (100 г) майонеза, 1 банка йогурта без добавок, петрушка.

Картофель отварить в мундире до готовности, остудить, почистить, мелко покрошить. Яблоки очистить от кожуры и мелко порезать. Измельчить огурцы и лук. Все перемешать, уложить в салатницу, залить соусом. Украсить зеленью петрушки.

В салат можно добавить свежий огурец и (или) зеленый горошек.

Второй рецепт: порезать отваренный и очищенный картофель и лук тонкими ломтиками. Измельчить лук порей или зеленый лук. Уложить компоненты слоями в салатницу и полить соусом. Дать настояться в холоде до подачи на стол. Украсить салат кружочками редиса, помидора и зеленью.

33. Росолли (винегрет)

3 маринованные свеклы, 3 моркови, 2 картофелины, 2 соленых (маринованных) огурца, 2 вареных яйца, 1 яблоко, 1 луковица, чеснок, соль по вкусу.

Соус: 100—200 мл взбитых сливок, свекольный отвар, соль, сахар, уксус.

Очистить отваренные в кожуре корнеплоды, покрошить их. Мелко порезать огурцы и очищенные яблоки, измельчить лук. По вкусу добавить соль и чеснок. Перемешать все компоненты и непосредственно перед подачей на стол украсить измельченным яйцом.

Соус из взбитых сливок приправить солью, сахаром, уксусом так, чтобы он был кисло-сладкий, и окрасить свекольным отваром. Подавать отдельно в соуснике.

Подается росолли с сельдью или другой соленой или пряной рыбой.

34. Салат из мяса птицы

300 г мяса птицы (гриль), листья салата или китайская капуста, 3 помидора, лук порей, 200 г гороха или кукурузы, 3 колечка ананаса, 200 г вареного риса.

Для соуса: $^{1}/_{2}$ банки майонеза, 1 банка йогурта.

Все компоненты салата порезать на кусочки, перемешать и залить соусом. Дать настояться в холоде перед подачей на стол.

35. Салат из ветчины

1 пучок листьев салата, 1 болгарский сладкий перец, 2—3 помидора, $^1/_2$ огурца, 4—5 вареных картофелин, 200 г копченой ветчины.

Для соуса: 1,5—2 ст. ложки жира, 3 ст. ложки пшеничной муки, 400—500 мл молока, $^1/_2$ ч. ложки соли, белый перец.

Овощи помыть, почистить, обсушить, порезать на маленькие кусочки. Покрошить ветчину и перемешать с овощами. Разложить порции на плоское блюдо. Приготовленный соус подавать в соуснике.

36. Салат рыбный

500 г рыбы, 2—3 вареные картофелины, 1 луковица, 2—3 ст. ложки зеленого консервированного горошка, майонез (подсолнечное масло), соль.

Соленую рыбу отварить, предварительно отмочив ее, очистить от костей, мелко порезать. Картофель порезать кубиками, лук мелко порубить. Смешать все компоненты с зеленым горошком, залить майонезом и все перемешать.

Вкусный салат можно приготовить и из рыбы горячего копчения.

37. Салат из рыбных консервов

1 банка рыбных консервов (в собственном соку), 4—5 картофелин, 2 соленых (свежих) огурца,

1 луковица, 3 яйца, 1/2 банки майонеза, зелень, перец и соль по вкусу.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Овощи мелко нарезать, смешать с мелко рубленными яйцами, зеленью и картофелем. Посолить и поперчить по вкусу. Сверху положить измельченные рыбные консервы и обильно заправить салат майонезом.

38. Кекс по-фински

1 стакан сахарного песка, 2 яйца, 1 стакан муки, 200 г сметаны или растопленного маргарина, 1 ч. ложка разрыхлителя, соль.

Весь сахар растереть с яйцами добела, добавить муку, сметану и разрыхлитель. Массу очень хорошо перемешать и взбить венчиком до образования густой воздушной массы. Выпекать в форме с высокими бортами 15 мин в духовке на умеренном огне.

39. Торт «Ночка»

1 стакан черной смородины (варенье или протертая с сахаром), 1 ч. ложка соды, 1 стакан молока, 3 яйца, 200 г сметаны, 1 стакан сахарного песка, 2 стакана муки, соль.

Для глазури: 200 г сметаны, $^1/_2$ стакана сахарного песка, 1 ст. ложка молока, 1 ст. ложка какао, 1 ст. ложка сливочного масла.

В стакан черной смородины засыпать соду и перемешивать в течение 15 мин, чтобы смородина «погасила» соду. Отдельно развести молоко, яйца, сахарный песок и муку. Все тщательно перемешать, посолить, а затем соединить с черной смородиной. Получится негустое тесто, которое надо разделить на 3 коржа и выпекать в высокой сковороде в горячей духовке.

Сметану растереть с 1/2 стакана сахарного песка, готовые коржи густо смазать сметаной, кроме верхнего, и сложить стопочкой. Верхний залить глазурью.

Глазурь: смешать все компоненты и кипятить в течение 30 с.

40. Торт «Птичье молоко»

125 г маргарина, 1 стакан муки, 1 стакан сахарного песка, 3 яйца, 1 ст. ложка водки, 1 ст. ложка какао, $^1/_2$ ч. ложки соды, соль.

Для крема: 2 тонких стакана молока, 3 ст. ложки манной крупы, 300 г размягченного сливочного масла, 1 стакан сахарного песка.

Высыпать муку горкой, сверху положить маргарин и мелко порубить, перемешивая с мукой, добавить сахарный песок, опять перемешать. Полученную массу выложить холмиком и сделать углубление посередине. В лунку вылить яйца, водку, какао, соду, соль и все очень тщательно перемешать руками до получения однородной массы, которую затем выложить на противень и выпекать 15—20 мин в духовке.

Крем: из молока и манки сварить кашицу на медленном огне за 10 мин, остудить. Масло с сахарным песком растереть и, помешивая, добавить в остуженную кашицу. Неплохо положить и натертый на терке лимон с цедрой.

Разделить испеченную массу на 2 коржа и оба смазать кремом. Дать остыть и верхний корж смазать глазурью (глазурь см. в рецепте торта «Ночка»).

41. Пирог ягодный со взбитым белком

3 желтка, $^1/_2$ стакана сахарного песка, 2 ст. ложки сметаны (майонеза), 100 г масла (маргарина), 200 г муки, $^1/_4$ ч. ложки соды.

Для крема: 3 белка, 1/2стакана сахарного песка.

Белки отделить от желтков. Желтки растереть с сахарным песком, добавить сметану, размягченное масло, муку и соду (погасить уксусом). Массу тщательно вымесить и выложить на смазанную маслом сковороду. Сверху положить любую ягодную начинку (свежие ягоды или варенье). Выпекать пирог до полуготовности. Затем вынуть из духовки, залить сверху взбитыми с сахарным песком белками и допечь.

42. Легкий торт к кофе

2 яйца, 200 г сахарного песка, 100 г растопленного сливочного масла, 200 г молока, 1,5 ч. ложки разрыхлителя, 350 г пшеничной муки, 2 ч. ложки ванильного сахара, пряности.

Перемешать яйца, растопленное масло и пряности. При постоянном помешивании добавить молоко и смесь муки с разрыхлителем. Тесто очень хорошо вымесить. Форму обмазать сливочным маслом и обсыпать толченым печеньем. Выпекать 40 мин при температуре 175 °С.

43. Песочный торт

200 г масла, 200 г сахарного песка, 3 яйца, 2 ч. ложки ванильного сахара, 2 ч. ложки разрыхлителя, 300 г пшеничной муки, пряности.

Масло растопить, взбить с сахаром, добавить яйца, опять взбить. Муку, разрыхлитель, пряности постепенно всыпать в тесто. Вымешать до образования однородной массы. Форму смазать маслом, обсыпать толченым печеньем и выложить в нее тесто. Выпекать 50 мин при температуре 175 °С.

44. Тигровый торт

Основная рецептура песочного теста, 2—3 ст. ложки какао, 3 ст. ложки молока.

Песочное тесто разделить на три части. В одну треть добавить какао и молоко (сливки). На дно формы налить вторую треть светлого теста, сверху — половину темного, опять — треть светлого, половину темного. Верхний слой — светлый.

45. Сахарный торт

4 яйца, 150 г сахарного песка, 200 г пшеничной муки, 1 ч. ложка разрыхлителя.

Яйца взбить с сахарным песком в пышную пену. Просеивая через сито, всыпать смесь муки и разрыхлителя, медленно перемешивая со взбитыми яйцами. Форму смазать маслом и обсыпать тертым печеньем. Тесто вылить в подготовленную форму, выпекать 20—30 мин при температуре 175 °С.

46. Белый (молочный) соус

2 ст. ложки жира, 3 ст. ложки пшеничной муки, 400—500 мл молока, $^{1}/_{2}$ ч. ложки соли, белый перец.

Разогреть жир в кастрюле. Добавить муку, растереть и дать смеси закипеть. При постоянном помешивании добавить холодное молоко. Прокипятить на медленном огне при постоянном помешивании 5—10 мин. Приправить специями. Часть молока можно заменить сливками. Белый соус является основой для других соусов.

47. Сырный соус

Белый соус, 100 г тертого сыра.

К готовому белому соусу добавить 100 г тертого сыра. Можно также добавить смесь 1 желтка и 50 мл сливок.

48. Яичный соус

Белый соус, 2—4 сваренных вкрутую яйца.

Яйца очень мелко порубить и смешать с основным белым соусом.

49. Соус из йогурта

50 г легкого майонеза, 150 мл йогурта, 2—3 ч. ложки тертого хрена, измельченный укроп, соль.

Смешать все компоненты и приправить специями. Соус подходит к любым салатам.

50. Томатный соус

1 кг мягких помидоров, 2 луковицы, 50 мл винного или яблочного уксуса, 1 ст. ложка меда, 1,5 ч. ложки специй и соли.

Помидоры ошпарить и очистить от кожуры. Порезать лук и помидоры. Выложить в кастрюлю, добавить уксус, мед и соль. Довести до кипения и варить 15—20 мин сначала под крышкой, в конце — без нее до полного загустения. Готовый соус протереть через сито. Хранить его можно в стеклянной банке в холодильнике около 10 дней.

haus.ru

я данной электронной книги в любых интернет-магазинах,
)VD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!

haus.ru